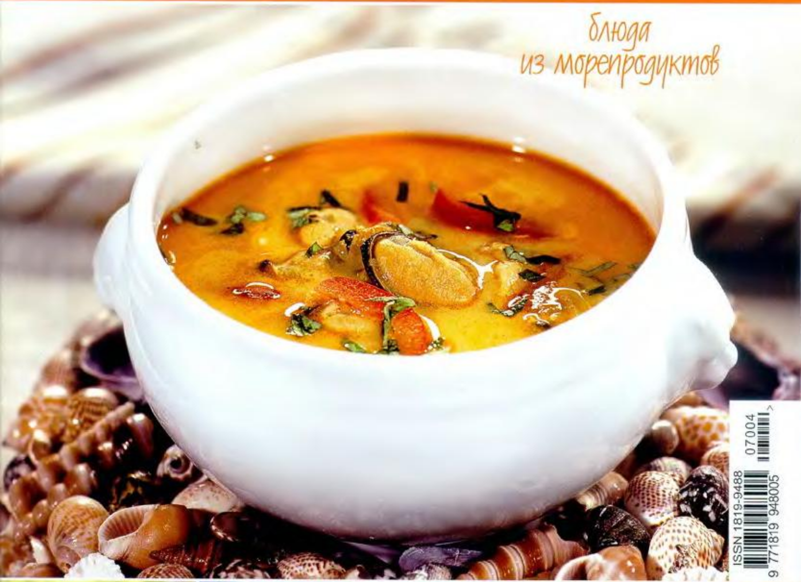
ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№04 (12) ФЕВРАЛЬ 2007

КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

блюда из морепродуктов



ISSN 1819-9488







www.sadovnikmag.ru
рубрики
огород
участок
арсенал
цветник
сад
дом
новости
форум
инструкции по ухаживанию
вопросы, связанные с уходом за растениями, условиями их выращивания
ищу растение
поиск растений или информации о конкретном растении
опознать растение
болезни и вредители
всякая всячина
все о любых растениях, что не вошло в другие категории
предложения и пожелания
о чем бы вы хотели прочитать в журнале
журнал "Садовник" в интернете
архив номеров журнала
садовник...
садовник...
садовник...
садовник...
садовник...
садовник...
садовник...
садовник...



Дорогие друзья!

В последнее время в наших магазинах продают самые разные морепродукты. Но все ли знают, что креветки – не только закуска под пиво? Морепродукты вкусны и очень полезны, из них можно готовить и первые, и вторые блюда. Попробуйте и убедитесь в этом сами.

Наш журнал объявляет конкурс на лучший рецепт рыбного блюда, приготовленного в микроволновой печи. Главный приз – микроволновая печь Whirpool Jet Chef с грилем и конвекцией. Присылайте рецепты до 15 августа с. г. Рецепт-победитель будет опубликован в сентябрьском номере «Коллекции рецептов», посвященном блюдам из рыбы.

Желаем успехов.



Ваша редакция





условные обозначения

вегетарианское питание

блюда, которые подходят для детей

M≈ блюда, которые можно готовить в микроволновой печи

сложность приготовления блюд
- легкие рецепты
- рецепты средней сложности
- рецепты для опытных кулинаров

* полезный совет

содержание



салат средиземноморский



ЧТО НУЖНО:

- **200 г** крабового мяса
- **2** свежих огурца
- **1** зеленое яблоко
- **1 ст. л.** лимонного сок
- **1** авокадо
- **1** зубчик чеснока
- **2** яйца, сваренных вкрутую
- **50 г** икры лососевых рыб
- **4 ст. л.** майонеза ALTERO Оливковый
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 15 мин.
Порций: 4
1 порция: 350,1 ккал
белки – 13,5 г, жиры – 28,6 г, углеводы – 9,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Из кусочков крабового мяса удалить хитиновые пластины. Разложить кусочки на бумажные салфетки и дать немного обсохнуть.

2 Огурцы вымыть и нарезать тонкой соломкой. Присыпать небольшим количеством соли, оставить на 10 мин. Когда огурцы дадут сок, отжать их.

3 Яблоко очистить от кожуры, разрезать на 4 части, удалить сердцевину. Мякоть нарезать соломкой, сбрызнуть лимонным соком. Яйца очистить от скорлупы и размять вилкой в мелкую крошку. Перемешать огурцы, яблоко, яйца и 1 ст. л. майонеза.

4 Чеснок очистить и измельчить. Авокадо вымыть, разрезать пополам, удалить косточку. Столовой ложкой вынуть мякоть и измельчить ее. Смешать авокадо, чеснок и 1 ст. л. майонеза ALTERO Оливковый.

5 В высокие бокалы положить слоями смесь огурцов, яблока и яиц, авокадо и крабовое мясо.

6 Сверху положить по 1,5 ст. л. майонеза ALTERO Оливковый, украсить икрой.

КСТАТИ

Майонез ALTERO Оливковый производят на основе высококачественного оливкового масла Extra Virgin, которое является важным компонентом здоровой пищи. У майонеза очень нежный и изысканный вкус спелых оливок, благодаря чему он не только оттеняет, но и дополняет вкус блюда.

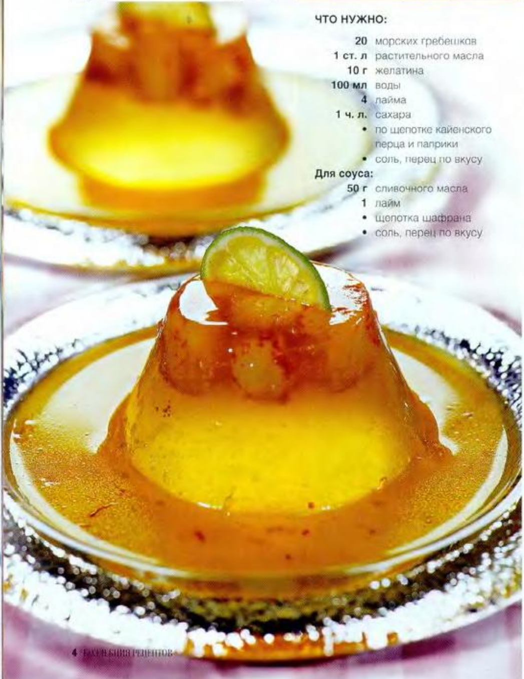


морские гребешки с соком лайма в желе









ЧТО НУЖНО:

- **20** морских гребешков
- **1 ст. л** растительного масла
- **10 г** желатина
- **100 мл** воды
- **4** лайма
- **1 ч. л.** сахара
- по щепотке кайенского перца и паприки
- соль, перец по вкусу

Для соуса:

- **50 г** сливочного масла
- **1** лайм
- щепотка шафрана
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 25 мин. + 2–3 часа
Порций: 4
1 порция: 421 ккал
белки – 47,2 г, жиры – 25,2 г, углеводы – 1,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 В сотейнике разогреть растительное масло, добавить кайенский перец и паприку. Быстро обжарить размороженные гребешки, 2–3 мин., посолить, поперчить. Снять с огня, гребешки вынуть шумовкой из сотейника, выложить на салфетку, обсушить.

2 В холодной кипяченой воде распустить желатин, дать набухнуть, 10–15 мин., подогреть на небольшом огне, 3–4 мин. Из 3 лаймов отжать сок, прогреть его, добавить размоченный желатин и сахар. Аккуратно перемешать. Охладить. На дно формочки выложить несколько гребешков, залить подготовленной желатиновой смесью и поставить в холодильник на 2–3 ч.

3 **Приготовить соус.** Оставшийся лайм вымыть и разрезать пополам, отжать сок. Размягченное сливочное масло смешать с соком лайма, заправить солью, перцем и шафраном, поставить на водяную баню и взбить венчиком до получения однородной массы. Охладить.

Лаймовый соус вылить на тарелку, в центр выложить застывшее желе. По желанию украсить дольками лайма и веточками петрушки.

картофельный салат с маринованными осьминогами

ЧТО НУЖНО:

- **4** картофелины
- **1** пучок зеленого лука
- **200 г** маринованных осьминогов
- **2 ст. л.** подсолнечного масла
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 30 мин.
Порций: 4
1 порция: 167,2 ккал
белки – 4,5 г, жиры – 9,3 г, углеводы – 16,3 г







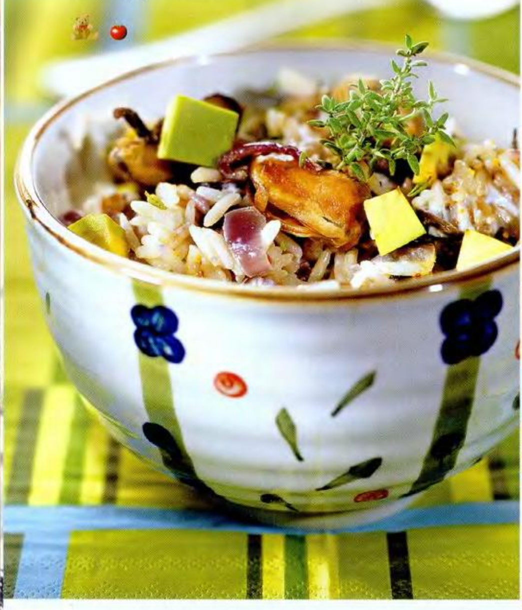
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Картофель вымыть и отварить в мундире до готовности. Дать немного остыть, затем очистить и нарезать ломтиками. Сложить в миску, посолить, поперчить по вкусу. Влить масло, перемешать. Картофель должен остыть до комнатной температуры.

2 Мини-осьминогов, не промывая от рассола, нарезать крупными кусками. Лук вымыть, обсушить и нарезать кусочками длиной 1 см.
Добавить в картофель лук и осьминогов, перемешать и подать к столу.

*** Можно влить в салат 1–2 ст. л. маринада от осьминогов.**

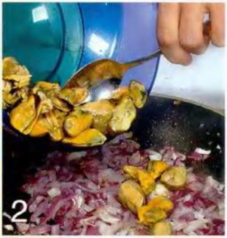
рисовый салат с мидиями



ЧТО НУЖНО:

- **0,3** стакана риса
- **1** стакан воды
- **1** авокадо
- **1 ст. л.** лимонного сока
- **1** красная луковица
- **2 ст. л.** растительного масла
- **200 г** мороженых или консервированных мидий
- **2 ст. л.** майонеза
- соль, перец по вкусу







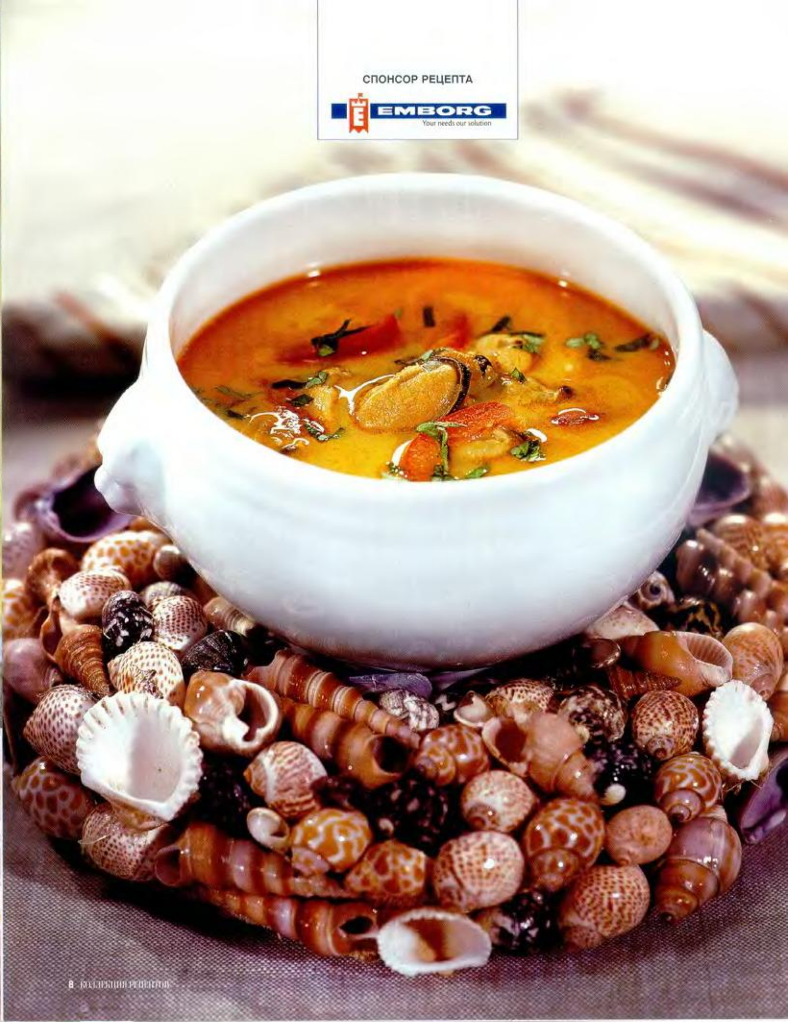
Время приготовления: 20 мин.
Порций: 4
1 порция: 347 ккал
белки – 15,2 г, жиры – 23,7 г, углеводы – 18,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Рис промыть, выложить в кастрюлю, влить воду и варить до готовности. Дать остыть. Авокадо разрезать пополам, удалить косточку и вынуть мякоть. Нарезать ее небольшими кубиками и сбрызнуть соком лимона. Лук очистить и измельчить.

2 Разогреть в сковороде масло, обжарить лук, 4 мин. Добавить мидии и готовить 3 мин. Снять с огня.

3 Смешать рис с луком, мидиями и авокадо. Приправить солью, перцем и майонезом.



холодный крем-суп из мидий и креветок с карри



ЧТО НУЖНО:

- **1** морковка
- **1** корень петрушки
- **500 г** мелкой рыбы
- **1 ч. л.** пасты карри
- **1** луковица
- **2** зубчика чеснока
- **20 г** сливочного масла
- **500 г мидий и креветок «Эмборг»**
- белый перец на кончике ножа
- **0,5 ч. л.** тимьяна
- **250 мл** сухого белого вина
- **1** лавровый лист
- **50 мл** сливок жирностью 33%
- **2** сладких перца
- несколько перьев зеленого лука
- соль по вкусу

Время приготовления: 1 час
Порций: 4
1 порция: 206 ккал
белки – 20,0 г, жиры – 10,5 г, углеводы – 7,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Морковь и корень петрушки очистить. Рыбу промыть и выпотрошить. Положить в кастрюлю рыбу, морковь, корень петрушки, влить 1 л воды. Довести до кипения, снять пену и варить 30 мин.
За 2 мин. до готовности добавить 1 ч. л. пасты карри и немного соли. Снять с огня и процедить.

2 Репчатый лук и чеснок очистить и нашинковать. Сливочное масло растопить в кастрюле и обжарить в нем лук и чеснок, 4 мин.

3 Добавить мидии и креветки, щепотку белого перца и тимьян.

4 Залить белым вином, добавить 100 мл воды, лавровый лист и варить 10 мин., помешивая.

5 Мидии и креветки вынуть шумовкой, отвар процедить, влить его в приготовленный рыбный бульон с карри.

6 Полученный суп довести до кипения, добавить сливки, подержать на огне несколько минут, охладить и поставить в холодильник.
Сладкий перец вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину и нарезать небольшими кубиками. Зеленый лук вымыть и нашинковать. Перед подачей на стол в каждую тарелку положить сладкий перец, несколько мидий и креветок, налить холодный суп и посыпать зеленым луком.

КСТАТИ

Благодаря высокотехнологичной шоковой заморозке морепродукты марки «Эмборг» сохраняют все полезные вещества и витамины. А, как известно, морепродукты, в частности мидии и креветки, – это настоящий витаминный коктейль!





суп-пюре из рыбы с креветками



ЧТО НУЖНО:

- **2** средние луковицы
- **600 г** филе рыбы (судак, треска или навага)
- **200 г** очищенных креветок
- **4 ст. л.** сливочного масла
- **2 ст. л.** муки
- **1 л** рыбного бульона
- **200 мл** сливок жирностью 33%
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 6
1 порция: 334,5 ккал
белки – 26,8 г, жиры – 21,2 г, углеводы – 9,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук вымыть, очистить и измельчить. Рыбу нарезать кусочками, предварительно выбрав мелкие косточки.

2 На хорошо разогретой сковороде в небольшом количестве масла обжарить лук, 2 мин. Добавить рыбу, креветки и тушить на медленном огне 10 мин. Снять с огня, дать остыть. Отложить 4 кусочка рыбы и 4 креветки для украшения.

3 Содержимое сковороды переложить в чашу блендера и измельчить до состояния пюре.

4 Получившееся пюре откинуть на сито и тщательно протереть.

5 В сотейнике разогреть оставшееся масло, добавить муку и обжаривать 2–3 мин., до светло-золотистого цвета. Небольшими порциями, постоянно помешивая, не допуская образования комков, влить рыбный бульон. Довести до кипения и прогревать на медленном огне, помешивая, 5 мин.

6 В бульон ввести рыбное пюре, сливки, посолить, поперчить. Вновь довести до кипения и снять с огня.

Подавать на подогретых тарелках, предварительно положив в каждую по кусочку филе и креветке. Можно посыпать зеленью петрушки.



паэлья

Паэлья – одно из самых популярных блюд испанской кухни. В каждой испанской провинции его готовят по-своему. Но главные ингредиенты остаются неизменными. Это приправленный шафраном рис, помидоры и морепродукты. Готовят паэлью в больших сковородах, которые тоже называются паэлья.

ЧТО НУЖНО:

- **1, 2 л** куриного бульона
- **•** щепотка шафрана
- **2** куриные грудки
- **200 г** охотничьих колбасок
- **100 г** копченого бекона
- **24** мидии в раковинах
- **18** крупных креветок
- **450 г** кальмаров
- **125 мл** белого вина
- **4 ст. л.** оливкового масла
- **400 г** риса
- **1** луковица
- **3** зубчика чеснока
- **•** щепотка чили
- **1 ч. л.** паприки
- **2** сладких красных перца
- **2** лавровых листа
- **50 г** сливочного масла
- **4** помидора
- **1** пучок петрушки
- **1** лимон
- **•** соль по вкусу

Время приготовления: 1 час 20 мин.
Порций: 6–8
1 порция: 752 ккал
белки – 46,9 г, жиры – 41,5 г, углеводы – 47,7 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Разогреть в кастрюле куриный бульон. Добавить шафран, перемешать и дать бульону настояться.

2 Мидии в раковинах тщательно вымыть щеткой, положить в кастрюлю с вином и готовить на сильном огне 3 мин. Слить отвар в отдельную емкость.

3 Грудки вымыть, обсушить и нарезать небольшими кусочками. Колбаски нарезать кусками 1,5 см толщиной, бекон – тонкими кусочками.

4 В очень большой и глубокой сковороде разогреть 3 ст. л. масла, обжарить курицу, 5 мин. Переложить на тарелку.

5 В этой же сковороде обжарить бекон и колбаски, 5 мин. Переложить на тарелку к курице.

6 Лук и чеснок очистить и измельчить. Перцы вымыть, удалить сердцевину, мякоть нарезать небольшими кубиками. Обжарить в той же сковороде лук, чеснок и перцы, 5 мин.

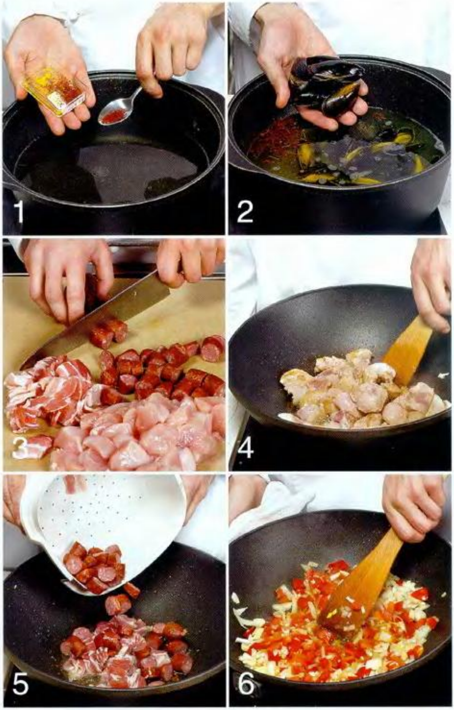
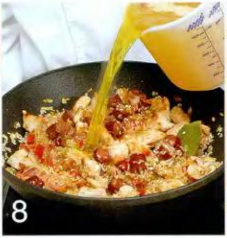




Рис тщательно промыть в нескольких водах. Всыпать в сковороду с овощами. Добавить соль, чили, паприку и лавровый лист. Перемешать и готовить, постоянно помешивая, 2 мин.



Разогреть духовку до 150 °С. Положить в сковороду кусочки обжаренной курицы, колбаски и бекон. Влить настоявшийся с шафраном бульон и жидкость, в которой варились мидии. Перемешать, накрыть листом фольги и поставить в духовку на 20 мин.



Тем временем подготовить морепродукты. Кальмары тщательно вымыть, удалить внешнюю пленку и внутренние хитиновые пластины. Нарезать кальмаров кольцами примерно 0,7 см толщиной. У креветок удалить головы и снять панцири. Помидоры вымыть и нарезать небольшими кусочками. Петрушку вымыть, обсушить и измельчить.



Разогреть в сотейнике сливочное масло, обжарить в нем сначала креветки, 3 мин. Затем добавить кальмары и готовить на сильном огне 1 мин. Снять с огня.



Вынуть паэлью из духовки, добавить мидии в раковинах, помидоры и петрушку.



Положить креветки и кальмары, перемешать лопаткой и прогреть на среднем огне, 5 мин.

Лимон вымыть, обдать кипятком, нарезать крупными дольками и подать к паэлье.

гребешки по-венециански

ЧТО НУЖНО:

- **12** морских гребешков
- **3** куска черствого белого хлеба без корки
- **6 ст. л.** оливкового масла
- **1** зубчик чеснока
- **1** лимон
- **3** веточки петрушки
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 4
1 порция: 480,8 ккал
белки – 47,0 г, жиры – 26,8 г, углеводы – 12,9 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Гребешки промыть под проточной водой и тщательно обсушить. Ножницами срезать **кораллы** (оранжевую часть), отложить. Чеснок очистить и измельчить. Петрушку вымыть, обсушить и мелко нарезать. Хлеб раскрошить в мелкую крошку. Обжарить на сухой сковороде до ровного коричневого цвета, 4 мин. Снять с огня и отставить.

2 В чистой сковороде разогреть оливковое масло, обжарить в нем гребешки, по 3 мин. с каждой стороны. Добавить кораллы, чеснок и петрушку, готовить 1 мин.
Приправить солью и перцем, выжать сок из лимона, перемешать.

Разложить по порционным тарелкам и посыпать хлебными крошками.







кальмары, фаршированные тушеными овощами и грибами

ЧТО НУЖНО:

12	небольших кальмаров
100 г	шампиньонов
1	лимон
1	цукини
1	морковка
1	сладкий перец красного цвета
1	сладкий перец желтого цвета
2 ст. л.	растительного масла
•	соль, перец по вкусу

Для соуса:

100 мл	соевого соуса
100 мл	рисовой водки
25 г	свежего имбиря
1	зубчик чеснока
1 ст. л.	сахара
0,5 ч. л.	крахмала

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 6
1 порция: 215,9 ккал
белки – 21,2 г, жиры – 10,1 г, углеводы – 10,0 г


1


2


3


4


5


6

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Шампиньоны вымыть и нарезать, сбрызнуть соком лимона. Цукини и морковь очистить **Овощечисткой Tupperware®**. Перец вымыть, удалить сердцевину. Овощи нарезать соломкой при помощи **Терки «Веселый Кулинар»**.

2 В **сотейник Tupperware®** влить 1 ст. л. растительного масла, обжарить морковь, цукини, перец, 5 мин. Добавить грибы. **Ложкой для смешивания** перемешать, посолить, поперчить, готовить 5 мин.

3 Кальмары промыть, очистить. Поместить во вставку **Термосервирователя Tupperware®** кальмары, залить их кипящей водой, оставить на 1 мин. Вставку **Термосервирователя** вынуть, дать воде стечь.

4 Вынуть кальмаров и заполнить их овощной смесью. Открытый край закрепить зубочистками.

5 **Приготовить соус.** Имбирь и чеснок очистить, нашинковать в **Измельчителе Tupperware®**. В сковороду влить рисовую водку, довести до кипения и поджечь. Когда пламя погаснет, добавить соевый соус, измельченные имбирь и чеснок. Варить 3 мин., помешивая. Процедить при помощи **Двойного дуршлага**. Добавить сахар и крахмал, перемешать.

6 Фаршированные кальмары выложить на горячую **Сковороду Tupperware®**, смазанную растительным маслом, обжарить по полминуты с каждой стороны, залить соусом и обжаривать еще 2 мин., аккуратно переворачивая кальмары. Снять с огня, вынуть зубочистки и выложить на блюдо. Украсить свежей зеленью.

КСТАТИ

Двойной дуршлаг от Tupperware® состоит из большого и маленького дуршлагов. Благодаря маленькому дуршлагу-крышке, который равномерно рассеивает воду, можно промыть и тщательно обсушить спагетти, фрукты и ягоды.

клецки из креветок

ЧТО НУЖНО:

100 г очищенных креветок
0,5 луковицы
30 г сливочного масла
100 мл растительного масла для обжаривания
20 г ветчины
30 г муки
2 ст. л. сливок жирностью 20%
0,25 ч. л. мускатного ореха
• соль, перец
1 яйцо
50 г панировочных сухарей









Время приготовления: 35 мин.
Порций: 4
1 порция: 416,2 ккал
белки – 10,0 г, жиры – 34,7 г, углеводы – 15,9 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Репчатый лук очистить и измельчить. Ветчину нарезать небольшими кубиками, креветки порубить. В сковороде разогреть сливочное масло, обжарить лук, 3 мин. Добавить ветчину, муку и осторожно влить сливки. Непрерывно помешивать, чтобы не было комков. Добавить в соус креветки и тушить на слабом огне 15 мин.

2 Приправить массу мускатным орехом, солью, молотым черным перцем, перемешать и дать остыть. С помощью двух ложек сформовать из массы клецки.

3 Подготовленные клецки обмакнуть в слегка взбитое яйцо, затем в сухари. Жарить в кипящем масле до образования хрустящей корочки.

кольца кальмаров с овощами

ЧТО НУЖНО:

- **500 г** кальмаров
- **3** сладких перца разного цвета
- **1** красная луковица
- • растительное масло для обжаривания
- • соль, перец по вкусу
- **1,5 ст. л.** кунжутных семян

Время приготовления: 15 мин.
Порций: 4
1 порция: 286,2 ккал
белки – 24,1 г, жиры – 17,7 г, углеводы – 7,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Перцы вымыть, удалить сердцевину. Мякоть нарезать кольцами шириной 1 см. Лук очистить и нарезать кружками. Кальмары вымыть и нарезать кольцами.

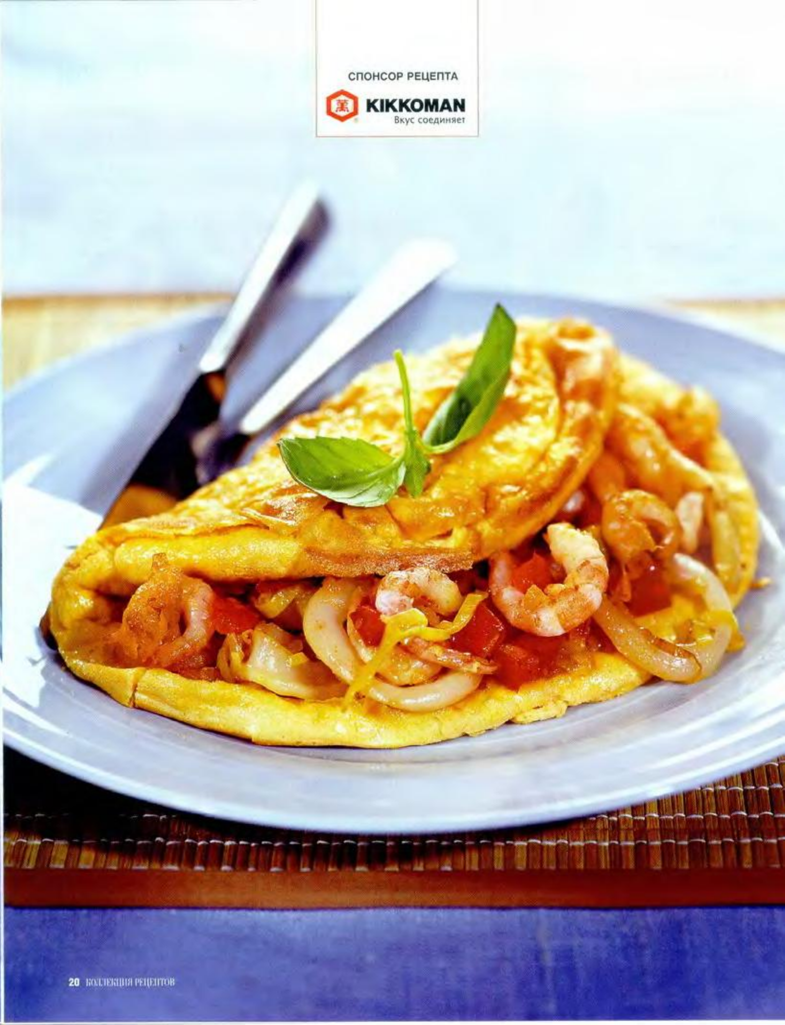
2 Разогреть в сковороде растительное масло. Обжарить лук и перец, 3 мин. Добавить кальмары и готовить 4 мин.

Перед подачей на стол посыпать кунжутными семенами.









омлет с морепродуктами



ЧТО НУЖНО:

- **4** яйца
- **3 ст. л.** молока
- **1 ст. л.** соевого соуса Kikkoman
- **2** луковицы шалота
- **1** стебель лука-порея
- **1** сладкий красный перец
- **125 г** замороженных колец кальмара
- **125 г** замороженных креветок
- **2 ст. л.** растительного масла
- **0,5** пучка петрушки
- • соль, белый перец по вкусу

Время приготовления: 18 мин.
Порций: 4
1 порция: 237 ккал
белки – 18,0 г, жиры – 15,4 г, углеводы – 6,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук-шалот очистить и измельчить. Лук-порей вымыть, белую часть нарезать кольцами. Перец вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину. Мякоть нарезать небольшими кубиками. На разогретую сковороду влить немного масла, обжарить лук-шалот, перец и лук-порей, 2–3 мин.

2 Кольца кальмара и креветки разморозить и тщательно обсушить. Добавить к овощам, обжаривать еще 1–2 мин. на сильном огне, постоянно помешивая. Приправить солью и перцем. Снять с огня и отставить.

3 Желтки отделить от белков. В желтки влить молоко и соевый соус, взбить. Отдельно в крепкую пену взбить белки.

4 Ввести в желтковую смесь белковую пену, аккуратно перемешать.

5 В большой сковороде растопить оставшееся масло, вылить яичную смесь. Готовить на среднем огне 6 мин. Сверху омлет должен быть слегка влажным.

6 Выложить на омлет морепродукты и сложить его пополам. Готовить еще 2 мин.

Переложить на подогретое блюдо. Украсить веточками петрушки.

КСТАТИ

Соевый соус KIKKOMAN готовят по древним японским рецептам исключительно из натуральных продуктов. Как и хорошее вино, этот соус подвергается естественному брожению и многомесячной выдержке.





рулет из камбалы с мидиями в сливочном соусе

ЧТО НУЖНО:

- камбала весом 1 кг
- **0,5 л** воды
- **1** средняя луковица
- **3** зубчика чеснока
- **1 ст. л.** растительного масла
- **150 мл** белого вина
- **200 г** сметаны
- **300 г** мороженых мидий
- **1** пучок петрушки
- **1** пучок зеленого лука
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 1 час 25 мин.
Порций: 4
1 порция: 409 ккал
белки – 54,7 г, жиры – 18,7 г, углеводы – 5,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Тушку камбалы выпотрошить, удалить голову, срезать плавники. Разрезать вдоль хребта пополам, отделить хребтовую кость. Разрезать каждую половину на 2 части, снять кожицу, разрезать каждый кусок вдоль (по плоскости) пополам, чтобы получились тонкие пластины филе. Из головы, костей и плавников сварить бульон.

2 Лук и чеснок очистить и мелко порубить, обжарить в растительном масле, 3 мин. Влить вино, выпаривать 15 мин. Небольшими порциями влить рыбный бульон, готовить 25 мин.

3 Ввести в соус сметану, посолить, поперчить, перемешать и снять с огня. Полученную смесь взбить в блендере.

4 Зелень петрушки и перья лука вымыть, обсушить и измельчить. Мидии смешать с зеленью и небольшим количеством сметанного соуса.

5 Филе рыбы выложить на пищевую пленку в ряд, немного внахлест, сверху распределить начинку и свернуть в рулет.

6 Разогреть духовку до 170 °C, противень накрыть пергаментом. Поместить рулет камбалы, полить оставшимся соусом, накрыть фольгой и выпекать 15 мин. Снять фольгу и готовить еще 10–15 мин., до образования румяной корочки.



СПОНСОР РЕЦЕПТА









пицца «морская»





ЧТО НУЖНО:

400 г ассорти из морепродуктов (креветки, мидии, кальмары)
150 г тертого сыра

Для теста:
125 мл воды
1 ч. л. соли
1 ст. л. растительного масла
25 г дрожжей
225 г муки

Для соуса:
200 г помидоров в собственном соку
2 ст. л. оливкового масла
1 луковица
0,5 фенхеля
0,5 ч. л. **красной паприки «Волшебное дерево»**
0,5 ч. л. **сухого зеленого лука «Волшебное дерево»**
0,5 ч. л. соли
0,25 ч. л. черного свежемолотого перца
1 ч. л. сахара
3 ст. л. свежего базилика

Время приготовления: 1 час
Порций: 8
1 порция: 294,6 ккал
белки – 18,1 г, жиры – 13,8 г, углеводы – 24,5 г



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 В миске развести дрожжи в небольшом количестве воды, добавить масло, соль и просеянную муку. Замесить плотное, гладкое тесто, накрыть пленкой и оставить на 20 мин.

2 **Приготовить томатный соус.** Помидоры размять вилкой. Фенхель и лук очистить и тонко нарезать. Разогреть в сковороде масло и обжарить лук с фенхелем, 3 мин., добавить измельченные помидоры.

3 Сразу же всыпать сахар, паприку и сушеный зеленый лук и тушить в течение 8–10 мин. Посолить, поперчить, перемешать.

4 Противень накрыть пергаментом. Раскатать тесто в круг диаметром 40 см, положить на противень и оставить на 10 мин.

5 Сделать по всей поверхности теста частые проколы вилкой, выложить томатный соус, оставив свободными края (4 см).

6 Разогреть духовку до 200 °С. Выложить на соус морепродукты, присыпать сыром. Выпекать 30 мин.

Переложить готовую пиццу на блюдо и посыпать свежим базиликом.

КСТАТИ

Приправа «Паприка красная» производится из лучших сортов красного перца, растущего в Венгрии и Испании. Красная паприка придает блюду не только приятный аромат, но и очень аппетитный румяный оттенок. Высушенный и измельченный зеленый лук незаменим при приготовлении очень многих блюд, особенно зимой.





СПОНСОР РЕЦЕПТА

паста с мидиями и соусом

ЧТО НУЖНО:

100 мл оливкового масла **De Cecco**
1 ч. л. лимонного сока
250 г пенне **De Cecco**
150 мл сливок жирностью 20%
• соль, перец по вкусу

Для соуса песто:

25 г листьев базилика
25 г петрушки
50 мл оливкового масла **De Cecco**
2 зубчика чеснока
15 г очищенных грецких орехов
15 г сыра пармезан

Время приготовления: 25 мин.
Порций: 4
1 порция: 687,8 ккал
белки – 14,3 г, жиры – 50,0 г, углеводы – 47,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Мидии промыть под проточной водой. В оливковое масло добавить немного соли, черного молотого перца и лимонный сок. Положить в маринад мидии и оставить на 10 мин.

2 Пенне высыпать в кипящую подсоленную воду и варить 13 мин. Откинуть на дуршлаг.

3 **Приготовить соус.** Чеснок очистить. Базилик и петрушку вымыть, обсушить. В блендере измельчить базилик, петрушку, чеснок, грецкие орехи и сыр. Тонкой струйкой влить оливковое масло и взбить соус на максимальной скорости, 10 сек.

4 Переложить соус в кастрюлю, влить сливки, довести до кипения, но не кипятить. Посолить, поперчить.

5 В полученную смесь выложить макароны, быстро перемешать.

6 В пасту с соусом добавить мидии, перемешать и немного прогреть.

Сразу подавать к столу, украсив листьями базилика и петрушки.

КСТАТИ

Макаронные изделия DE CECCO производятся из высококачественной отборной пшеницы твердых сортов, переработанной на собственной мельнице в Фара Сан Мартино. Уникальный процесс низкотемпературной сушки сохраняет природную структуру белка, поэтому макароны не развариваются. Оливковое масло DE CECCO Extra Virgin не содержит холестерина и оказывает антиоксидантное действие на организм.







темпура из морепродуктов

ЧТО НУЖНО:

- **12** креветок
- **12** колец кальмара
- **4** веточки кудрявой петрушки
- **4** веточки сельдерея
- **50 г** муки
- соль, перец по вкусу

Для темпуры:

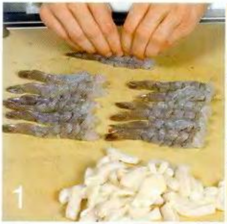
- **2** яичных желтка
- **200 мл** ледяной воды
- **300 г** кубиков льда
- **250 г** муки

Для обжаривания:

- **200 мл** оливкового или кунжутного масла

Темпура – это один из способов приготовления кляра. Некоторые особенности этого способа делают тесто тонким и кружевным, а само блюдо легким и хрустящим.

Время приготовления: 30 мин.
Порций: 4
1 порция: 784,3 ккал
белки – 19,4 г, жиры – 55,1 г, углеводы – 52,7 г













ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 У креветок удалить головы и панцирь, оставив хвостики. Сделать вдоль хребта продольный надрез и вынуть кишечную вену. Выложить креветки на разделочную доску и с силой нажать на хребет. Креветки, кольца кальмара и зелень тщательно вымыть и обсушить.

*** Перед обжариванием все продукты должны быть абсолютно сухими.**

2 Обвалять морепродукты и зелень в муке, смешанной с солью, и выложить на поднос.

3 Смешать 1 желток с 100 мл ледяной воды. Добавить 150 г льда. Всыпать половину муки и быстро перемешать.

*** В тесте должны остаться небольшие комочки, они делают темпуру более воздушной и хрустящей.**

*** Тесто темпура не может долго стоять, поэтому замешивать его лучше двумя порциями.**

4 Кастрюлю заранее поставить на огонь. Влить в раскаленную кастрюлю масло. Проверить его на готовность. Для этого влить несколько капель теста: они должны чуть опуститься, затем всплыть и увеличиться в размере.

5 Если масло правильной температуры, можно приступать к обжариванию. Креветки, кальмары и зелень обмакивать в ледяное тесто и сразу же перекладывать в масло.

6 Выкладывать на салфетку, чтобы стекло лишнее масло, и сразу подавать с соевым соусом.

Школа кулинарного мастерства

Дорогие друзья!

Школа кулинарного мастерства журнала «Гастрономъ» и магазин «Биогурме» представляют совместный проект – новые занятия курса «Здоровое питание»

- Не пора ли прекратить есть нитраты?
- Как похудеть с пользой для здоровья?
- Что такое экологически чистые продукты и почему они так популярны в Европе?
- Что и как из них приготовить и можно ли их покупать в Москве?

На наших занятиях вы не только получите ответы на эти и другие вопросы. У вас будет уникальная возможность попробовать экологически чистые продукты и приготовить вместе с нашим преподавателем 8 здоровых и правильных блюд из биопродуктов.





Стоимость занятий:

• Курс «От простого к сложному»:	
1 занятие	1700 руб.
4 занятия	5200 руб.
• Тематические занятия	2300 руб.
• Этнические темы	3500 руб.
• Абонемент:	
4 занятия	7500 руб.
6 занятий	9500 руб.
• Абонемент на год:	
(неограниченное количество посещений)	$2500

Мы принимаем к оплате пластиковые карты

Темы занятий на февраль:

- От простого к сложному
- Французская кухня
- Итальянская кухня
- Японская кухня
- Китайская кухня
- Горячее из мяса и птицы
- Русская кухня
- Широкая Масленица
- Постный стол
- Мастер-класс А. Селезнева
- Блины, блинчики и оладьи
- Здоровое питание на основе экологически чистых продуктов
- Супы от французского до японского
- Домашние обеды
- Блюда из рыбы и морепродуктов
- Мексиканская кухня



Торт «Грушевый Шибуст»
Торт «Карамельный Гурман»
Торт «Муслин»

МАСТЕР-КЛАСС Александра Селезнева

Александр Селезнев – признанный мастер кондитерского дела, лауреат многочисленных российских и международных профессиональных конкурсов. Он возглавляет собственный «Кондитерский дом», участвует в различных телепередачах, постоянно совершенствует профессиональные навыки в Париже.

Информация о Школе на сайте www.gastromag.ru и по телефону (495) 725-1070



ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

В качестве подарка к 8 Марта для себя или своих близких предлагаем оформить ЛЬГОТНУЮ ПОДПИСКУ на журналы «Гастрономъ», «Школа гастронома», «Школа гастронома. Коллекция рецептов», «Садовник» и «Ручная работа».

При оплате подписки до 15 марта стоимость журналов на 9 месяцев 2007 года составит:
«Гастрономъ» – 603 руб. «Школа гастронома» – 576 руб. «Школа гастронома. Коллекция рецептов» – 576 руб.
«Садовник» – 427,50 руб. «Ручная работа» – 576 руб.

Первых 100 читателей, оформивших подписку по этому предложению, ожидают ПРИЗЫ – футболки и бейсболки с фирменной символикой.

ГАСТРОНОМЪ

Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $4,00.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $7,70.

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $3,40.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $6,00.

ШКОЛА ГАСТРОНОМА. КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $3,40.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $6,00.

РУЧНАЯ РАБОТА

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $3,40.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $6,00.

садовник

Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 50 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $2,80.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $5,00.



Для оформления редакционной подписки

1 • Заполните платежный документ и оплатите его через любое отделение Сбербанка
2 • Разборчиво укажите фамилию, адрес (с почтовым индексом) и телефон подписчика
3 • В графе «кол-во месяцев» напротив выбранного журнала(ов) укажите количество месяцев
4 • В графе «сумма» укажите общую сумму за нужное количество журналов
5 • Отправьте копию оплаченной квитанции по факсу: (495) 725-1070 (доб. 5048) по адресу: 125993, Москва, Волоколамское ш., д. 2, стр. 1, или e-mail: ekozlova@idvz.ru

* *Отправка журналов осуществляется заказной бандеролью в течение трех дней с момента выхода журнала. Стоимость доставки включена в стоимость журнала*
* *Доставка курьером (только по Москве) осуществляется до почтового ящика в течение 7 дней*
* *В цену подписки не включена комиссия Сбербанка*
* *Стоимость доставки включена в стоимость журнала*

• Оформить редакционную подписку на наши журналы вы можете через наши сайты: www.gastromag.ru; www.sadovnikmag.ru; www.handmade.idvz.ru

• Подписка для юридических лиц оформляется на основании заявки и своевременной оплаты выставленного счета. Оформить заявку вы можете через сайт www.gastromag.ru, e-mail: ekozlova@idvz.ru

• Подписка на журналы в других странах:
Перечислите на наш валютный счет необходимую сумму в долларах США.
Beneficiary: ZAO «Izdatelsky dom «Vkusnaya zhizn»
Acc. №40702840538040205252
With Sberbank Russia, Tverskoe otdelenie 7982, Moscow S.W.I.F.T.
Code: SARRUMM
Address: Leningradskiy prospect, dom 30, 125040, Moscow, Russia
Correspondents (Nostro): The Bank of New York, USA SWIFT Code: IRVTUS3N Acc.890-0057-610

* *Возможна оплата через Сбербанк в рублях по курсу на день оплаты*

• Подписка на журналы в любом отделении связи или через подписные агентства:
АПР. Объединенный каталог «Пресса России»
Подписные индексы: Гастрономъ – 44140, 44141; Школа гастронома – 84584, 83273; Садовник – 46505, 20218; Ручная работа – 18131
Роспечать. Каталог Агентства «Роспечать»
Подписные индексы: Гастрономъ – 81150, 81158; Школа гастронома – 83316, 83273; Садовник – 46345, 20415; Ручная работа – 18091
МАП. Каталог российской прессы ПОЧТА РОССИИ
Подписные индексы: Гастрономъ – 12598, 99378; Школа гастронома – 12599, 11308; Садовник – 24324, 63427; Ручная работа – 24323
Интер-Почта-2003, тел. (495) 500-0060 (Москва), (495) 953-9262 (ближнее и дальнее зарубежье)
Вся пресса, тел. (495) 787-3445
ИЧУП «РЭМ-Инфо»: каталог «Беллочта», г. Минск, тел. (017) 291-9891
Подписной индекс: Гастрономъ – 44141; Школа гастронома – 81158; Садовник – 46345
Подписное агентство KSS, г. Киев, тел.: (044) 270-6220, 270-6222, 464-0220
Урал-Пресс, тел. (495) 214-5162
г. Екатеринбург, тел. (3432) 75-6274

Извещение

Получатель платежа: ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
ИНН 7743038046 КПП 774301001
Корр. сч. 30101810400000000225 БИК 044525225
Расч. сч. 40702810338040105252 в Сбербанк России Тверское ОСБ 7982

Ф.И.О. ____________________
Адрес ____________________
____________________ Тел.: __________

Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма
Гастрономъ		
Коллекция рецептов		
Школа гастронома		
Ручная работа		
Садовник		

Итого к оплате ____________________

Доставка: ☐ курьер ☐ зак. бандероль

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

Кассир Плательщик

Квитанция

Получатель платежа: ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
ИНН 7743038046 КПП 774301001
Корр. сч. 30101810400000000225 БИК 044525225
Расч. сч. 40702810338040105252 в Сбербанк России Тверское ОСБ 7982

Ф.И.О. ____________________
Адрес ____________________
____________________ Тел.: __________

Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма
Гастрономъ		
Коллекция рецептов		
Школа гастронома		
Ручная работа		
Садовник		

Итого к оплате ____________________

Доставка: ☐ курьер ☐ зак. бандероль

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

Кассир Плательщик



ГДЕ КУПИТЬ

• Продукт ТМ ALTERO
можно приобрести в сетевых магазинах самообслуживания, супермаркетах, универсамах.

• Продукция компании «Эмборг»
«Перекресток», «Седьмой континент», «Мир продуктов», «Алые паруса», «Патэрсон», «Азбука вкуса», «Калинка-Стокманн» и другие торговые сети Москвы.

• Tupperware
единая справочная тел.: 8-800-200-6000, www.tupperware.ru

• Соевый соус «Киккоман»
генеральный дистрибьютор «Киккомана» в России компания «Мистраль» тел.: (095) 411-7070, www.tkmistral.ru

• Приправы и специи «Волшебное дерево»
Торговая марка «Волшебное дерево»
г. Москва, ул. Иркутская, 3, тел. (495) 462-5089

• Итальянская паста и спагетти De Cecco,
крупные сети супермаркетов,
официальный дистрибьютор в России – компания «Молфудс», тел.: (495)937-6911

ШКОЛА ГАСТРОНОМА
КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

№04 (12), февраль 2007
выходит 2 раза в месяц

Издатель: ЗАО «ИД «Вкусная жизнь»
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
тел./факс: (495) 725-1070,
e-mail: mail@idvz.ru
www.gastromag.ru

Председатель совета директоров Наталья Чернышева
Генеральный директор Елена Трухина
шеф-редактор Андрей Захарин

РЕДАКЦИЯ:
координатор проекта Ирина Мосолова
главный художник Ирина Лещенко
отв. секретарь Ольга Пахтусова
руководитель фотослужбы Екатерина Овсепян
фотограф Вадим Жадько
дизайнеры-верстальщики Максим Новрузов, Сергей Ткаченко
редакторы Александр Ильин, Мария Привезенцева
веб-редакторы Екатерина Гурова, Юлия Товбина
корректоры Лилия Дунаева, Любовь Никифорова
повар-консультант Константин Жук

Исполнительный директор Ольга Ткалич

Директор по рекламе ЗАО «Вкусная жизнь» Марина Мамина
Отдел рекламы: Евгения Демченко, Инна Иванченко, Ольга Козырева, Елена Матвеева, Жанна Русакова (заместитель директора), Анна Шувалова
тел.: (495) 725-1071

Отдел маркетинга: Эльмира Нагаева (директор), Зоя Галишникова, Ксения Любимова
тел.: (495) 725-1070

Распространение: Сергей Татаркин (директор), Андрей Тепингатер (менеджер по Москве), Елена Царева, Наталья Симонова, Александр Шалимов (менеджеры по регионам)
тел.: (495) 725-1070
факс: (495) 725-1070, доб. 5048
Подписка: тел.: (495) 792-5562

Техническая поддержка: Михаил Афанасьев, Игорь Долманов, «Свет Компьютерс»
тел.: (495) 795-0295

Предпечатная подготовка: Марианна Геннинг, Вера Давыдкина, Светлана Кузина, Екатерина Панюшкина (руководитель отдела)

Типография: «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж: 222 500 экз.
Цена свободная

Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Вадим Жадько

Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ №ФС77-25033 от 29.06.2006 г.